अपने जीवनमें कर चुका हूँ या कर रहा हूँ। इसमें ऐसी कोई बात नहीं लिखी गयी है जिसका मुझे स्वयं अनुभव न हो।' आपके उर्दू लेखको हिन्दीमें आपके सामने ही होशियारपुरके एडवोकेट लाला अयोध्याप्रसादजी और बुलन्दशहरके पं० हरिप्रसादजीने मुझको लिखवा दिया था। हिन्दीमें लिखवाते समय स्वामीजीके चेहरेपर प्रेमभावका विकास देखकर सबको बड़ा आनन्द होता था।

हनुमानप्रसाद पोद्दार

सं० १९८७
प्रथम संस्करण ५०००

प्रकाशक तथा मुद्रक—
घनश्यामदास
गीताप्रेस, गोरखपुर

ॐ नारायण

मेरा अनुभव

लनेमें जितना जल्दी कहा जा सकता है, लिखनेमें उसकी अपेक्षा बहुत अधिक समय लगता है, परन्तु श्रीमान् भगवद्भक्त श्रीजयदयालजी और श्रीमान् हनुमानप्रसाद पोद्दार सम्पादक 'कल्याण' की प्रेरणासे थोड़ा हाल, जो इस पापी जीवने गृहस्थाश्रम और त्याग अवस्थामें भजन एवं दूसरे साधनोंको करके अनुभव किया है, लिखता हूँ। भक्तजन जो इसको पढ़ें, भूल न जायँ, याद रक्खें और प्रेमसे अभ्यास करें। इस दासने रातके समय अपना भजन बन्द करके अमूल्य समय इसके लिखनेमें व्यय किया है।

इस शरीरका चैत्र शुदी १५ ता० २० अप्रैल सन् १८८० ई० को कायस्थ माथुरकुलके अमीर-घराने और सम्भ्रान्त-वंशमें मुरादाबादमें जन्म हुआ था, इस वंशके पूर्वज बादशाहके यहाँ किसी प्रान्तमें दीवान थे। तीव्र वैराग्य होनेपर गृहस्थी छोड़ते समय यह खयाल हुआ कि भीख कैसे मागेंगे, बहुत शर्म मालूम होगी। दूसरी बात यह है कि गुरु मिलना चाहिये।

इसी खयालमें था कि भगवान्‌ने एक साधुको मेरे पास भेजा, उन्होंने कहा, 'वद्रीनारायणसे आये हैं।' उनसे मैंने वात-चीत की तो कहा कि 'हमारे पास एक ऐसी जड़ी है, जिसके रोज खानेसे भूख विल्कुल नहीं लगती। राईके दानेके वरावर रोज सुवहके वक्त जीभपर रखकर इसका रस उतारा जाय। गरम वहुत है, वद्रीनारायणमें पैदा होती है।' फिर कहा कि 'यह वात किसीसे कहना नहीं, कहोगे तो इसका फल जाता रहेगा।'

जड़ी लेकर मैं वहुत खुश हुआ और दूसरे रोज़ ही रवाना होकर हरिद्वार आया। जो सामान पास था, दे दिया और त्याग करके ऋषिकेश आ गया। सात रोजतक वह जड़ी खाता रहा, विल्कुल भूख नहीं लगी। पर शरीर वहुत कमजोर हो गया था, वैठने-उठनेकी ताकत भी नहीं रही थी और भजनमें भी विक्षेप पड़ता था। इस कारण उसको छोड़ दिया और यह समझकर कि, भिक्षा करना साधुका धर्म है, क्षेत्रमें जाकर भिक्षा माँग लाता और गंगा-किनारे वैठकर खा लेता।

अब दूसरा खयाल यह हुआ करता था कि गुरुकी वहुत तलाश की, अवतक नहीं मिले, गुरु विना संन्यास कैसा? इसलिये यह निश्चय किया कि इस शरीरको गंगाजीमें डालकर छोड़ देना चाहिये। इसी खयालमें था कि एक दिन रातको स्वप्नमें मानो पहाड़के ऊपर मैं खड़ा था कि उसी समय साधु-

भेषमें भगवान् आये और कहा कि 'तुम्हारे गुरु बद्रीनारायण हम हैं। एक कौपीन और एक कम्बल मुझको देकर कहा कि 'नारायण' 'नारायण' कहो, परमहंस हो जाओ।' इसके बाद फिर कुछ नहीं देखा। मैं खुश होकर ऋषिकेशसे गंगोत्तरी केदारनाथ होता हुआ बद्रीनारायण पहुँचा और वहां गुरुमहाराजके दर्शन किये। फिर, स्वप्नमें आज्ञा हुई कि चारों धाम करके नर्मदा-किनारे जाकर भजन करो। गुरुमहाराजकी आज्ञानुसार चारों धाम करके नर्मदा-किनारे पहुँचा और भजन-संख्या धीरे-धीरे बढ़ाता रहा, एवं जो साधन नीचे लिखे हैं, करता रहा।

पूर्वके जीवन अथवा गृहस्थ-आश्रमके हालातसे अब मुझको नफरत हो गयी है, और दूसरे कारण भी हैं इसलिये उनको लिखना मैं पसन्द नहीं करता। क्षमा चाहता हूँ। यही मेरा जीवन-चरित्र है और मेरी धारणा ही उपदेश है। परमहंस-भेष-को आजतक सात वर्ष दो महीने चौवीस दिन हुए हैं।

भगवान्‌ने श्रीमद्भागवतमें निम्नलिखित चार खम्मे धर्मके बतलाये हैं—

१, सत्य।

२, तप।

३, दया।

४, दान।

(१) सत्य बोलनेके साधन

१—मौन धारण करना—गृहस्थके कार्योंमें जो अधिक समय न मिले तो सुबहके वक्त स्नान करनेके बाद दो चार घण्टेतक तो पूजन-पाठ करनेमें मौन अवश्य रखना चाहिये।

२—कम बोलना—आजकल वृथा भाषण करनेका बहुत रिवाज है, इसको छोड़ना। ज़रूरतके वक्त बात करना, या ज्ञानचर्चा करना हो तो बोलना।

३—एकान्त—सम्बन्धियों या दोस्तोंसे कम मिलना, घरमें जाकर भी अलग कमरेमें बैठना और कोई धार्मिक-पुस्तक देखना या जगत्‌की असत्यतापर विचार करना।

४—अख़बार कभी नहीं देखना—दुनियाँभरकी खबरें मालूम होनेसे व्यर्थ बातोंमें मनकी स्फुरणा बढ़ती है, दूसरोंको वह खबरें सुनानेमें झूठ-सच बोलना पड़ता है। बेकार वक्त खराब होता है। धार्मिक अखबार देखनेमें कभी हर्ज नहीं।

५—किसीको वचन देना तो सोचकर देना और उसे ज़रूर पूरा करना। जैसे आपने किसीसे कहा कि मैं शामको पाँच बजे अमुक स्थानपर मिलूँगा तो अवश्य पाँच बजेसे दो चार मिनट पहले ही वहाँ पहुँच जाना चाहिये।

६—रातको सोते वक्त यह विचार करना चाहिये कि आज सुबहसे इस समयतक मैं कहाँ-कहाँ झूठ बोला और

मैंने कौन-कौनसे पाप किये। सोते वक्ततकका इतिहास मस्तकमें लाकर मनको, बुरे कर्म, जो आज किये हैं, कल न करनेके लिये बहुत समझाना, ऐसा करनेसे झूठ बोलने और बुरे कर्म करनेमें रुकावट होगी। ऐसा करनेमें चार छः दिन तो आलस्य मालूम होगा फिर अभ्यास हो जानेपर बहुत आनन्द आयेगा।

उपर्युक्त साधन करनेसे सत्य बोलनेका अभ्यास बहुत जल्दी हो जायगा।

प्रत्येक पूर्णिमाको सत्यनारायणकी कथा करवानी चाहिये। कथा करवानेवालेको उपवास रखना चाहिये।

सत्य श्रीनारायणका स्वरूप है। भजन करनेवालेको सबसे पहले यह साधन करना चाहिये। सत्य बोलनेसे अन्तःकरण शुद्ध होता है। बारह वर्षतक सत्य बोलनेवालेकी वचन-सिद्धि हो जाती है। सत्य बोलनेसे बुरे कर्म होने बन्द हो जाते हैं। चिन्ता कम हो जाती है। सब कर्म नीति और शास्त्रके अनुसार होने लगते हैं। दुनियाके लोग उसकी बहुत इज्जत करते हैं, उसकी बातपर विश्वास करते हैं। व्यापारमें सत्य बोलनेसे बहुत लाभ होता है। सत्य बोलनेवालेपर भगवान् खुश होते हैं, और उसकी सहायता करते हैं।

सत्य बोलनेसे यदि किसी अवसरपर नुकसान या तकलीफ भी हो जाय तो उसे सहन करना चाहिये। कलियुगका स्वरूप

असत्य है। इसलिये आजकल झूठ अधिक फलीभूत होता दीखता है परन्तु उसका परिणाम बहुत बुरा है।

झूठसे यहाँतक बचना चाहिये कि छोटे-छोटे बच्चोंको भी झूठी बातोंसे खुश नहीं करना चाहिये, बल्कि घरके सब लोगोंको रोज सत्य बोलनेका उपदेश करना चाहिये। मुझ पापी जीवको सत्य बोलनेसे बहुत लाभ पहुँचा है और हमेशा यह दास सत्यका सम्मान करता है।

७—'सत्य बोलो' ये शब्द कागजपर बड़े अक्षरोंमें लिखकर सोने, बैठने, खाने और स्नान करनेकी जगहपर लगा देना चाहिये। नज़र पड़नेपर बात याद आती रहेगी।

यह साधन बहुत अच्छा है। यदि किया जायगा, तो घरके सब आदमी—नौकर वगैरह सभी सत्य बोलने लगेंगे।

(२) तप करनेके साधन

योगाभ्यास और भजन ये दो मुख्य साधन ही तप करनेके बतलाये गये हैं और सब दूसरे साधन इनके अन्दर हैं।

योगक्रिया—प्राणायाम आदि साधन बहुत अच्छे और प्राचीन हैं। महात्मा लोग सदासे करते आये हैं। पर मैंने यह क्रिया आजतक कभी नहीं की, इसलिये मुझको इसका कुछ भी अनुभव नहीं है और न इसका शौक है, केवल इतना जानता हूँ कि इस कलियुगके समयमें यह साधन बहुत कठिनतासे होता है और बहुतसे विघ्न पड़नेके कारण पूरा नहीं हो पाता।

भजन—यह साधन दो प्रकारसे होता है। एक मालासे, दूसरा विना मालासे, जिसको अजपा-जाप कहते हैं।

भजन करनेका सबसे पहला साधन माला है। मनके लिये यह कोड़ा है। जबतक माला हाथमें घूमती रहेगी, भजन होता रहेगा। मालासे भजनकी संख्या भी मालूम होती रहती है। मैंने सुना है कि आम तौरपर सुबह-शामके नित्य-नियममें दस-बीस माला लोग फेर लेते हैं। यह बहुत थोड़ी संख्या है। कारण, भजनमें निम्नलिखित कई भागीदार हैं (१) गुरु, (२) माता-पिता (३) जिसके राज्यमें भजन करें और (४) जो अन्न-वस्त्र आदि देता है।

एक दिन-रातके चौबीस घण्टेमें २१६०० श्वास मनुष्यके देहमें चलते हैं, अगर ज्यादा नहीं तो २१६०० नामका जप तो होना ही चाहिये। यह संख्या दो सौ माला फेरनेमें पूरी हो जाती है और अभ्यास हो जानेपर मेरे खयालसे चार घण्टेमें दो सौ माला पूरी हो सकती है। दो घण्टे सुबह और दो घण्टे शाम या जैसा जिसको अनुकूल हो, गृस्थीहमें प्रत्येक व्यक्तिको यह करना चाहिये।

दूसरा साधन यह है कि छोटी माला हर समय हाथमें रक्खे, जिससे चलते-फिरते भी भजन होता रहे। शरमानेकी ज़रूरत नहीं है। यह तो मनुष्यमात्रका धर्म ही है। चलते-फिरते

ध्यान नहीं होगा तो कुछ हर्ज नहीं, सुबह-शाम ही हो जाय तो बहुत है।

तीसरा साधन यह है कि कपड़ेकी थैली बनाकर हाथ उसके अन्दर रक्खे और माला हर समय फेरता रहे। यह साधन भी बहुत अच्छा है, मथुरा-वृन्दावनमें अधिक देखनेमें आता है।

चौथा साधन अजपा-जाप है, जो नीचे लिखे चार प्रकार-से किया जाता है। अजपा-जाप करनेवाले माला नहीं रखते हैं और उसकी जरूरत भी नहीं है। प्रकार ये हैं—

१–जिह्वासे उच्चारण नामका करे, थोड़ी आवाज भी निकले, जिससे सुमिरन बन्द न हो और साथ ही ध्यान भी लगा रहना चाहिये।

२–कण्ठसे जाप हो।

३–हृदयसे जाप हो।

४–नाभिसे श्वासके साथ जाप हो।

१–जिह्वासे एक वर्ष।

२–कण्ठसे दो वर्ष।

३–हृदयसे दो वर्ष।

४–नाभिसे सात वर्ष।

इसप्रकार बारह वर्षतक भजन करनेसे मनुष्य मोक्षस्वरूप

हो जाता है और उसे साक्षात्कार होता है यानी जाग्रत् अवस्थामें भगवान् सम्मुख आकर दर्शन देते हैं और सिद्धियाँ पैरोंमें लोटती फिरती हैं।

अजपा-जापमें कौन-कौन-सी बातोंका पालन और परहेज़ करना चाहिये—

१—भोजन एक समय और थोड़ा।

२—नींद थोड़ी।

३—एकान्तवास।

४—तकिया-गद्दा छोड़ देना चाहिये।

५—मौन चौबीस घण्टेका।

६—भजनका खजाना तिज़ौरीमें रक्खे।

क्रमसे इनका विस्तारपूर्वक वर्णन किया जाता है—

१—भोजन सात्त्विक होना चाहिये—चावल, दही, खटाई, तैल, ज्यादा मिर्च, मसाला, मूँगफली, गोभी वगैरह जितने वायु उत्पन्न करनेवाले पदार्थ* हैं, सब छोड़ देने चाहिये। इनके खानेसे नींद अधिक आती है।

मूँगकी दाल, रोटी, आलूका साग वगैरह ये भोजन बहुत

---

* प्याज लहसुनकी बाबत इसलिये कुछ नहीं लिखा गया कि ये तो सर्वथा त्याज्य हैं ही। शास्त्रोंमें लिखा है कि प्याज खानेवालेको प्रेतयोनि मिलती है।

उत्तम हैं। एक वक्त भोजन करना, दालमें घी ज्यादा डालना और रातको आधसेर दूध पीना काफी है मीठा और नमक बहुत थोड़ा खाना चाहिये। जौकी रोटी बहुत गुणदायक है।

२—नींद कम करनेका साधन यह है कि रातको दस बजेसे एक-एक घण्टे हर महीने बढ़ाना शुरू करे, यानी दस बजेसे ग्यारह बजेतक एक महीना जागे, दूसरे महीने बारह बजेतक, तीसरे महीने एक बजेतक, चौथे महीने दो बजेतक, इसीतरह रातक चार बजेतक जागनेका अभ्यास करे और चार बजेसे सुबहके छः बजेतक दो घण्टे सोवे। इतना सोनेसे तन्दुरुस्ती खराब नहीं होगी। अगर नहीं हो सके तो ज्यादासे ज्यादा चार घण्टे सोवे। इससे ज्यादा नहीं सोना चाहिये। महीनेका आरम्भ पूर्णिमाके दिनसे करना ठीक होगा। बीस घण्टे भजन होना चाहिये।

पहले वक्तकी नींदमें ज्यादा ज़ोर होता है, इसलिये जिस वक्त नींद आती मालूम हो, फौरन् खड़े होकर धीरे-धीरे घूमना चाहिये। साधनके आरम्भमें कुछ रोजतक ऐसा भी होता है कि जब नींदका खुमार दिमागमें घूमने लगता है तो चकराकर शरीर जमीनपर गिर पड़ता है और थोड़ी चोट भी लग जाती है पर इसका खयाल नहीं करना चाहिये। साधनको छोड़े नहीं।

३—रातके समय कमरेमें दूसरा कोई नहीं होना चाहिये। सोते हुए आदमीको देखकर आलस्य आने लगता है और भजनमें विघ्न पड़ता है।

४—तकिये-गद्देपर रातको बैठनेसे आराम मिलेगा तो नींद ज्यादा तंग करेगी, इसलिये ऊन या कुशाके आसनपर बैठना चाहिये। रस्सीका एक झूला डालकर उसमें एक गोल डण्डा बाँध देना चाहिये। जिस समय ज्यादा नींद आवे तो उसके सहारेसे खड़े होकर दस पन्द्रह मिनटतक नींदके खुमार-को निकाल देना चाहिये। तेज रोशनी रातभर रखनी चाहिये।

५—मौन चौबीस घण्टेका रखना चाहिये। क्योंकि जो भजन तैलधारावत् चल रहा है, बोलनेसे भजनकी डोरी टूट जायगी और विक्षेप होगा।

६—भजनके खजानेको तिज़ोरीमें इस कारण रखना चाहिये कि उसके लूटनेको डाकू बहुत आजाते हैं। इसलिये गृहस्थको तो किसीके घरका भोजन वगैरह भी नहीं खाना चाहिये, किसीकी कोई चीज नहीं लेनी चाहिये और नेक कमाईका पैसा कमाकर खर्च करना चाहिये।

महात्माओंको, जो इस साधन और जापको करते हैं, माया बहुत दुःख देती है। दुनियाके लोग सब खजाना लूटकर ले जाते हैं और यही एक खास कारण है कि किसी प्रकारकी सिद्धि उनमें नहीं होती और न उन्हें भगवत्-प्राप्ति ही होती है। वे मायामें ही लटकते रह जाते हैं। इसलिये भजनका खजाना खर्च न करके रूखा-सूखा टुकड़ा और गंगाजल पीकर शरीरका निर्वाह करना चाहिये।

ये अजपा-जापके साधन गृहस्थोंके लिये बहुत कठिन हैं। दो सालतक तो ज़रूर तकलीफ होती है पर जैसे-जैसे भजनका प्रभाव बढ़ता जाता है नारायण-कृपा भी ज्यादा होती जाती है, फिर परमानन्दसे जीवन व्यतीत होता है।

महात्मा रामदासजीने अपने दासबोध-नामक ग्रन्थमें लिखा है कि यदि मनुष्य तेरह अथवा चौदह कोटि जाप नामका करे तो भगवान् दर्शन देते हैं। ये महात्मा बड़े सिद्ध हुए हैं। इनके वचनोंपर विश्वास करना चाहिये।

अजपा-जाप करनेसे चार वर्षके अन्दर यह संख्या पूरी हो जाती है।

मुझको इसका अनुभव हो चुका है। परम दयालु प्यारे नारायणने इस दास या गुलामोंके गुलामपर कृपा करके नर्मदा-किनारे गुजरातके चान्दोद नामक स्थानमें दर्शन दिये थे। पहले छमछमकी आवाज आयी, फिर विमान आया, जिसको चार पार्षदोंने उठा रक्खा था, भगवान् उतरकर कहने लगे— 'नारायण नारायण' 'इसका अर्थ यह हुआ कि नारायण आये हैं। फिर कहा कि 'बदरिकाश्रम चलो, वहाँ जाकर भजन करो, तुम्हारी यहाँसे बदली हो गयी।' इस साधनके करनेसे इस दासको तीन वर्ष छः मास चौबीस दिनमें भगवान्के दर्शन हुए थे।

अनन्य भक्तिके साधन

१, अजपा-जाप।

२, प्रेम।

३, सत्य बोलना।

४, समदर्शित्व।

५, वासनारहित होना।

इनकी क्रमसे व्याख्या

१–अजपा-जाप वह है जो चौबीसों घण्टे श्वासके साथ होता रहे। इसका अभ्यास करते-करते रोम-रोमसे 'नारायण' शब्द निकलता है। अन्यान्य साधन ऊपर लिखे जा चुके हैं।

२–प्रेमका केवल एक साधन यही है कि भगवान्के गुणानुवाद सुनकर रोया करे और रातको एकान्तमें बैठकर खूब रोया करे। ऐसा करनेसे दिन-प्रति-दिन प्रेम बढ़ता जायगा। भक्तिका यह एक खास अंग है। मीराबाई भी ऐसा ही करती थीं।

३–भजनके साथ सत्य बोलना निहायत ज़रूरी है। इसके और साधन लिखे जा चुके हैं।

४–समदर्शी होना—यह साधन बहुत कठिनतासे होता है। सारे जगत्को नारायणरूप जानकर हाथ जोड़कर प्रणाम इस भावको लेकर करे कि मैं नारायणको ही नमस्कार कर रहा हूँ। जीवमात्रके साथ प्रेम करे, किसीके मनको न दुखावे, किसीको दुर्वचन न कहे और न किसीसे वैरभाव करे। यह साधन मैं

अबतक कर रहा हूँ। इस दासने कुल वेदान्त और ज्ञानका सार सिर्फ एक समदर्शीभावमें ही जाना है।

५-भक्तिविषयमें भजन और ज्ञानविषयमें सर्वत्र नारायण, इन्हीं दो बातोंका साधन इस जीवनमें किया है और कर रहा हूँ।

अनन्य-भक्ति गृहस्थाश्रममें अत्यन्त कठिन है, चौथी अवस्थामें त्याग करना ही पड़ेगा। अगर भगवान्‌के साथ प्रेम है और परमपद चाहते हो तो अनन्य भक्तिका साधन करना ही होगा।

अनन्य भक्तके लिये ही भगवान् फर्माते हैं कि 'मैं उसके पीछे-पीछे इस कारणसे रहता हूँ कि भक्तके पैरोंकी धूलि मेरे मस्तकपर लगे।' अहाहा! भगवान्‌के इस प्रेम और दयालुताको सुनकर इस दासको रोना आता है और मनमें विचार करता हूँ कि 'हे मेरे प्यारे नारायण! मुझ पापी जीवको कब ऐसे दयालु प्रभुके चरणारविन्दमें सदा रहनेका समय आवेगा?'

(२) दया

जैनमतमें तो 'अहिंसा परमो धर्मः' इसी एक बातका साधन कहा है। १. जीवमात्रकी रक्षा करना २, नीचे गरदन झुकाकर चलना। ३, जहाँतक हो सके इस शरीरके कारण किसीको दुःख न होने देना। ४. किसीको भी दुखी देखकर हृदयमें दया लाना, हो सके तो किसी प्रकारकी उसे सहायता करना। ५, किसी भी जीवको जहाँतक हो सके नहीं मारना। गोस्वामीजीने कहा है—

'तुलसी आह गरीबकी कभी न खाली जाय।'

इसका साधन यह किया है कि गरीब लोग जो मजदूरी वगैरहका काम करते हैं, उनसे काम लिया जाय तो दो चार पैसे मजदूरीके ज़्यादा देना, जिससे उनका मन दुःख न पावे। और गरीब लोगोंको कभी न सताना।

यह साधन गृहस्थीमें अच्छी तरह होता है।

(४) दान

१-दान करते समय योग्य या अयोग्य पुरुषका खयाल मनमें न लाकर गृहस्थका धर्म समझकर साधु ब्राह्मण गरीब अभ्यागत अनाथको देना। विद्यादान सबसे बड़ा बतलाया गया है इसलिये विद्यालयोंमें सहायता करनी चाहिये।

२-आत्मभावसे मछली, चींटी, कुत्ते, कौवे, गौ, बन्दर, घरमें रहनेवाली चिड़ियाँ और दूसरे पक्षी या कबूतर वगैरहको अन्नदान अवश्य करना चाहिये। इनको खिलानेसे बहुत पुण्य होता है। इस तरहका अन्नदान करनेसे इस दासको बहुत लाभ मिला है। पूरा अनुभव किया है।

नम्बर दोके अन्नदानसे भगवान्‌ने खुश होकर इस पापी जीवको 'समदर्शीभाव' का दान दिया है। वाह वाह! दयालु प्रभु धन्य है आपकी लीलाको और आपको!

विविध भाँतिके निम्नलिखित साधनोंसे अनुभव

(१) मन

१–ध्यान करते समय मनको घुमा-घुमाकर भगवान्के दर्शन करनेमें लगाना। यह वह साधन है जो नारायणने गीता-में बतलाया है। इस साधनके करनेसे मनकी स्फुरणा कम हो जाती है, पर अधिक कालतक करनेके बाद। यह साधन बहुत अच्छा है।

२–सत्य बोलनेसे मनकी मलिनता दूर होकर मनरूपी दर्पण साफ होकर उसमें भगवान्के स्वरूपका प्रतिबिम्ब साफ पड़ने लगता है।

३–वासनारहित होना, जैसे-जैसे मनमें वासना उठती जायँ, वैसे-वैसे ही उसी समय उनको काटते जाना। इसप्रकार अभ्यास करते-करते वासनाएँ कम उठती हैं, तब मनकी स्फुरणाएँ कम होकर ध्यानमें बहुत मदद पहुँचाती हैं, लेकिन यह साधन बहुत कठिन है।

४–भजन करनेसे मनको शान्ति प्राप्त होती है।

५–प्रेमसे जितना मन वशमें हो जाता है, उतना किसी साधनसे नहीं होता। प्रेम बढ़ानेके लिये नारायण-कृपाकी बहुत जरूरत है। इसलिये इस दासने बहुत कालतक भगवान्से प्रेम बढ़ानेके लिये प्रार्थना की। तब प्यारे नारायणने कुछ कृपा की।

जबतक नेत्रोंसे जल-धारा न चले, प्रेम नहीं कहा जा सकता और यही एक भक्तिका खास अंग है।

(२) जिह्वा

यह इन्द्रिय बड़ी प्रबल है। मनके बाद दूसरा नम्बर इसीका है। इसका साधन इस तरह किया था कि, शामके वक्त बाजारमें जाना और फल-मिठाई वगैरह बहुत-सी चीजें देखना, पर लेना नहीं, मन चाहे जितना भी कहे। मकानपर भी घरवाले चाहे जितनी चीजें मँगवाकर रक्खें, खाना ही नहीं, त्याग कर देना। मामूली साधारण सात्त्विक-भोजन करना। मीठे-फीकेका कोई स्वाद जबानपर नहीं लेना। ऐसा अभ्यास करते-करते जिह्वा-इन्द्रिय वशमें हो जाती है। यह साधन कठिन है, पर करनेवालेको नहीं। इस दासने गृहस्थाश्रममें ही धीरे-धीरे कर लिया था।

(३) समय

समयकी पाबन्दीके लिये चौबीस घण्टेका प्रोग्राम बनाकर उसके अनुसार चलना पड़ता है। मैंने किसी पुस्तकमें देखा था कि, एक बड़ा अमीर अक्लमन्द आदमी यूरोपमें था, उसने मरते समय अपने घरवालोंको यह वसीयत की थी कि जो कुछ रुपये और इज्जत मैंने पैदा की है, वह इस कारणसे है कि मैंने अपनी जिन्दगीमें वक्तकी बहुत कद्र की है। यह शब्द मेरी कब्रपर लिख

देना कि 'Time is money in the world' 'दुनियाँमें समय ही सम्पत्ति है।'

जबसे यह मालूम हुआ, यह दास समयकी बहुत कद्र करता था, और अब भी बहुत कद्र करता है। वक्तकी पाबन्दी करनेसे लोक-परलोक दोनोंका काम ठीक चलता है। अपने जीवनका एक मिनट भी कभी फजूल न खोना चाहिये।

(४) तुलसीदासजी महाराजका एक मशहूर दोहा है—

सत्य वचन आधीनता परातिय मातुसमान।
इतनेमें हरि ना मिले तो तुलसीदास जमान॥

इस दोहेका अनुभव बहुत प्रेमसे किया।

सत्यका साधन तो ऊपर लिख ही चुका हूँ।

आधीनताका साधन यह किया कि लखनऊमें आठ या नौ महीनेतक रहा। गोमती-किनारे जाकर भजन करनेके बाद घाटोंपर हिन्दू, मुसलमान जो कोई भी वहाँपर होते, उन सबके यह दास पंर छूते-छूते मकानपर वापस आता।

ईसामसीह बाइबिलमें लिखते हैं कि 'अगर कोई शख़्स तुम्हारे गालपर थप्पड़ मारे तो तुम दूसरा गाल भी उसके सामने कर दो।' दास यह कहता है कि उसके सामने सिर झुकाकर प्रार्थना करो कि 'हे प्यारे नारायण! अपने पैरका

जूता निकालकर इस सिरको खूब पीटो जिससे मेरा कल्याण हो और मैं आपको भूल न जाऊँ ।'

पर-स्त्रीको आँख उठाकर नहीं देखना । मल-मूत्र, हाड-मांस-का फोटो फौरन् सामने खड़ा कर देनेसे अभ्यास करते-करते घृणा पैदा हो जाती है और यह पापकर्म फिर कभी नहीं होता है।

(५) नियम

जो काम किया जाय, नियमसे होना चाहिये। कुछ दिन किया, फिर छोड़ दिया इससे कुछ फायदा नहीं। नियमसे भजन वगैरह जो किया जाता है, बहुत लाभदायक हुआ करता है।

(६) भगवदिच्छामें प्रसन्नता

'Let the will of God be done'

भगवान्‌की जो इच्छा है सो होने दो। भगवान् जो करता है सो अच्छा ही करता है। यह विचार करते रहनेसे गृहस्थोंकी चिन्ताएँ दूर हो जाती हैं।

(७) भगवान्‌की कृपा

तुलसीदासजी महाराजका वचन है—

जापर कृपा रामकी होई, तापर कृपा करहिं सब कोई ।

इस दासको इस वचनका पूरा अनुभव हो गया।

(८) पुरुषार्थ

वशिष्ठजी महाराजने योगवाशिष्ठमें पुरुषार्थको परम दैव लिखा है, इस दासके अनुभवमें यह आया है कि प्रारब्ध बिना

पुरुषार्थ कुछ काम नहीं देता, इसका यह अर्थ नहीं है कि पुरुषार्थ छोड़ दिया जाय, हरगिज़ नहीं। पुरुषार्थ तो जरूर ही करना चाहिये, परन्तु उसका फल प्रारब्धपर छोड़े। यह बात सांसारिक विषयोंकी प्राप्तिके लिये है। परमार्थमें तो भगवत्कृपा-से पुरुषार्थ ही प्रधान है।

(९) अद्वैतभाव

जब नामरूप सब नारायणके ही हैं, तब भगवान्से द्वेष कैसे हो सकता है? अपना एक इष्टदेव मानकर अन्य देवताओंके मन्दिरोंमें जाकर भी प्रणाम करना चाहिये, सनातन-धर्मकी मर्यादाको कायम रखना चाहिये।

मुझको तो प्यारे नारायणके सिवा दूसरा कुछ भी नज़र नहीं आता। 'नारायण' शब्दके सिवा किसको बोलूँ और क्या बोलूँ?

(१०) उपवास

एकादशीका उपवास वैष्णव करते ही हैं, परन्तु अमावस्या और पूर्णिमाके दिन भी बहुत पवित्र माने गये हैं। ये दो व्रत भी रखने चाहिये। दत्त महाराजने अपने किसी ग्रन्थमें लिखा है कि धर्मादेका अन्न खानेसे अमावस्याके दिन एक मास और पूर्णिमाको पन्द्रह रोजके भजनका फल अन्न देनेवालेको चला जाता है, जबसे यह मालूम हुआ है यह दास भी दोनों दिन उपवास करता है। जो धर्मादेका अन्न खाते हैं उनको तो अवश्य ही करना चाहिये।

(११) सन्तोष

त्याग करनेसे सन्तोष हो जाता है।

(१२) शान्ति

ज्ञान और भजनसे शान्ति होती है।

(१३) मानसिक पूजा

मूर्ति-पूजासे मानसिक पूजा अधिक उत्तम मानी गयी है। इस दासको यह अनुभव हुआ कि ध्यानमें सेवा करते समय मन बहुत कम भागा। चला भी जाता है तो उसे वापस आना पड़ता है, क्योंकि मनकी एकाग्रता विना मानसिक सेवा नहीं हो सकती। दासको यह साधन बहुत पसन्द है।

(१४) भक्ति-ज्ञानका जोड़ा

न केवल भक्तिसे ही ईश्वर-प्राप्ति होती है और न केवल ज्ञानसे ही। दोनोंका जोड़ा है। दोनों साथ चले विना मेरे खयालसे काम नहीं चलता। जैसे कि एक टाँगसे यह शरीर नहीं चलता।

(१५) दोषोंका दमन

काम, क्रोध, लोभ, मोहके दमनका साधन गृहस्थीमें अच्छी तरह किया। गृहस्थमें इस साधनमें कोई दिक्कत नहीं होती।

(१६) गुरु-कृपा

गुरुकी कृपासे ही सब साधन होते हैं और हो रहे हैं। सदा अन्तरके आत्मरूपसे अनुभव कराते रहते हैं। इस दासके

कठोर हृदयको माखनचोरने कृपा करके माखनरूप बना दिया है।

आजकल यह दास भगवत्कृपासे तुलसीदासजी महाराज-के नीचें लिखे दोहेका साधन कर रहा है और आशा करता है कि प्यारे नारायण इसको पूरा करेंगे। यह देह दयालु भगवान्-के चरणारविन्दमें अर्पण हो चुकी है, दास जानकर जरूर कृपा करेंगे।

तीन टूक कौपीनके अरु भाजी बिन नौन।
रघुवर जाके उर बसै, इन्द्र बापुरो कौन॥

(१७) तप करके किस वरदानकी इच्छा है

न मोक्षकी इच्छा है, न चौदह लोकके राज्यकी इच्छा है, न ज्ञान माँगता हूँ और न भक्ति माँगता हूँ। यह दास तो प्यारे नारायणके चतुर्भुजी स्वरूपका आशिक है। केवल इतना ही चाहता है।—क्या?

'तुम मुझे देखा करो और मैं तुम्हें देखा करूँ'

बोलो नारायण

स्वर्गाश्रम-ऋषिकेश
चैत्रकृष्ण १०सं०१९८६

सर्वका शुभचिन्तक,
नारायणदास परमहंस